

Jean-Pierre Bernard

Jean-Pierre Bernard, guide et précurseur de la méthode de progression par paliers, vous propose aujourd'hui quelques compléments d'information sur cette méthode, présentée par François Damilano dans l'article "Progression douce et haute altitude" du dernier numéro de Guide la revue

## La progression par paliers, dite "stratégie de l'escargot"

Suite aux différents articles et film de François Damilano et de Paulo Grobel me citant comme initiateur de cette méthode, je me permets d'apporter quelques précisions. Personnellement, je suis heureux que cette philosophie de "l'expédition douce" soit enfin ramenée à la lumière.

Elaborée avec l'aide de mes clients et ceux de Terres d'Aventure sur les sommets d'Amérique du Sud (1980 à 1990), la progression par paliers s'est ensuite perfectionnée en Himalaya. Basée sur le groupe et l'acclimatation à la très haute altitude, elle fit merveille au Shishapangma (8046 m) en 1990. À cette époque, les grimpeurs ne pouvaient compter que sur eux-mêmes. La conjoncture chinoise interdisait aux structures l'usage de la radio, la venue de porteurs népalais et s'ingéniait à multiplier les démarches administratives. Seuls sur cette montagne et dans des conditions d'isolement total avec l'extérieur, durant plus de vingt-cinq jours, les huit membres (un professionnel et sept amateurs) ont ainsi vécu l'aventure de leur vie.

Mais quel est donc ce sésame à l'altitude? S'inscrivant dans l'esprit du Grand Alpinisme et axée sur la responsabilisation des acteurs qui progressent sans renfort de porteurs, de cordes fixes, ni d'oxygène, la progression par paliers s'appuie sur un axiome de base qui s'apparente à une lapalissade: "tout changement d'altitude se traduit par une agression physique et mentale".

On en déduit facilement que:

- Les montées en altitude ne doivent pas être traumatisantes...
- Le respect des paliers d'adaptation est un signe d'intelligence individuelle et collective...
- Les problèmes physiques liés à l'altitude ne

doivent en rien au hasard...

Cette méthode de progression par paliers, contrairement à celle des pics, suggère donc des déplacements limités entre des camps rapprochés, avec une progression ascendante et régulière sans retour au camp de base.

François Damilano me faisait part de son étonnement que cette méthode n'ait pas eu plus d'impact sur le milieu, même après un exposé à l'Ensa, en 1990, lors d'un colloque sur les expéditions. À cette époque, il était convenu que vivre au-dessus de 6500 m était réservé à une élite. Alors, que penser d'un groupe d'amateurs passant cinq nuits consécutives à 7000 m!

Par contre, je réfute le terme "escargot" pour décrire ce genre d'expédition professionnelle, car cette désignation suggère une certaine lenteur pouvant conduire à une augmentation des risques. Or, nous avons toujours essayé de privilégier la rapidité du groupe.

Par exemple: le mont Mac Kinley a été réussi (huit personnes sur neuf au sommet) en treize jours Anchorage-Anchorage, sans acclimatation préalable; pour le Kun, dix jours aller-retour depuis la Suru (dix personnes sur dix au sommet). Pour le Shishapangma, ce fut vingt-neuf jours Paris-Paris (sept personnes sur huit au sommet), y compris les aléas dus aux difficultés d'autorisation et de déplacement en Chine en 1990.

Encore merci à ces deux guides d'avoir actualisé cette approche en utilisant les moyens modernes tels que routeur météo et le contrôle médical par téléphone satellite.

Personnellement, à travers les expériences de mes collègues, les comptes-rendus médicaux et l'aide de mes amis-clients, je continue à essayer de perfectionner cette approche depuis plus de vingt ans.

Bien entendu, vous avez tous compris qu'avec cette missive, j'enfonce des portes ouvertes, mais je me tiens à la disposition de ceux qui s'intéressent à cette méthode, plus compliquée qu'elle n'y paraît.